



12月給食だより

令和5年度
三股町立学校給食センター

今年も残り1ヶ月になりました。間もなく冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べ、早寝・早起きを心がけ、適度に体を動かすなど学校がある日と同じような毎日を送ります。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。



冬至献立 20日の給食に「かぼちゃのそばろ煮」が登場します。児童生徒のみなさんが元気に過ごせますようにという願いが込められています。

★★★「みまたん子おいしいごはんコンクール」最優秀賞のご紹介★★★

今年の夏休みに募集したコンクールにおいて小学生の部は「地産地消で元気に朝ごはん」289点、中学生は「宮崎を味わう弁当を作ろう」317点の応募がありました。そのなかで最優秀賞に選ばれたレシピをご紹介します。

小学生の部

「夏野菜でスタミナ朝ごはん」
三股小学校 5年生
新村 玲陽さん



おすすめポイント♪

野菜は近所の方やおじいちゃんが育てた野菜をほとんど使いました。今日使った野菜は、ビタミンCやベータカロテンが含まれていて疲労回復や免疫力アップにつながります。にんにくを使ってほくの好みの味にしました。食感を残すためにズッキーニは大きく切りました。

【宮崎県産食材】

ミニトマト、オクラ、みそ、ズッキーニ、とうもろこし、米、ふだん草、豚バラ肉、にんにく、ごま

中学生の部

「家族で育てた夏野菜たっぷり弁当」
三股中学校 1年生
平原 古都音さん



♪アピールポイント♪

- ・野菜は全てわが家と祖父母の家の畑でとれたものを使った。
- ・オクラの下ゆでは電子レンジを使った。
- ・味付けは少ない数の調味料でかんたんに味つけた。
- ・沢山の色の野菜を使った。

【宮崎県産食材】

なす、豚肉、オクラ、ピーマン、ゴーヤ、シソの葉、梅、ミニトマト

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが代表的なものをご紹介します。

ぞろびですか？ 年末年始の行事食



大晦日(12/31).....

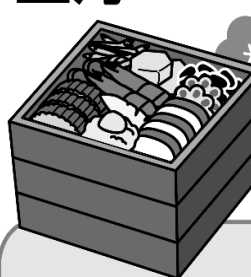


年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられます。(諸説あり)



正月(1/1~).....



おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われます。



田作り

豊作
れんこん...将来の見通し
里も...子宝
数の子...子宝



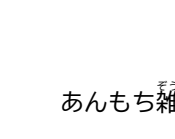
関西風雑煮



関西風雑煮

お雑煮

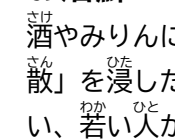
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なります。



あんもち雑煮

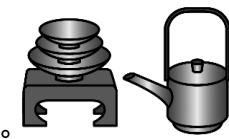


小豆雑煮

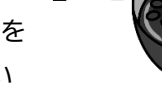


とろろ

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願って、若い人から順に飲みます。



鏡開き(1/11).....



お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願います。

人日の節句(1/7).....



七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願います。

小正月(1/15).....



小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もあります。

二十日正月(1/20).....



あら炊き

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」とも言います。